

BAB V

KESIMPULAN, IMPLIKASI, DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil kegiatan penelitian *Single Subject Research* yang telah dilakukan oleh peneliti dengan menggunakan pendekatan *Behavioral* dan teknik *anger management* untuk *Anger Expression* pada seorang siswa kelas 9 Sekolah menengah pertama di SMPI Al Azhar 12 rawamangun yang berinisial N yang telah dilakukan selama kurang lebih satu bulan maka diperoleh kesimpulan sebagai

berikut:

1. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan yaitu konseling individual menggunakan pendekatan *Behavioral* dengan teknik *anger management* untuk meningkatkan *Anger Expression* pada N menunjukkan peningkatan.
1. Peningkatan dapat terlihat ketika subjek penelitian menunjukkan penurunan pada indikator *Anger Out* dan peningkatan pada indikator *Anger Control*. Pada fase *baseline* (A) dalam indikator *Anger In* menunjukkan rata-rata sebesar 13,7 dalam kategori Sangat Rendah dan mengalami penurunan pada fase intervensi (B) dengan rata-rata sebesar 13,6 dalam kategori Sangat Rendah. Pada indikator *Anger Out*, dalam fase *baseline* (A) memiliki rata-rata sebesar 30 yang berada dalam kategori Sangat Tinggi. Hal ini berarti N masih mengekspresikan kemarahannya secara destruktif, menyakiti orang lain baik secara verbal maupun nonverbal.

Setelah peneliti memberi intervensi, terlihat penurunan yang signifikan hingga memiliki rata rata sebesar 17,4 yang berada dalam kategori rendah. Hal ini bermakna baik menurut tujuan intervensi meskipun skor terlihat menurun. Pada indikator *Anger Control*, dalam fase *baseline* (A) memiliki rata-rata sebesar 9 yang berada pada kategori Sangat Rendah. Hal ini berarti bahwa N belum mampu mengelola perilakunya dalam mengekspresikan kemarahan. Setelah diberikan penerapan pada fase intervensi, indikator ini mengalami peningkatan pada rata-rata sebesar 23 yang berada pada kategori tinggi.

Hal ini menunjukkan bahwa penerapan teknik yang dilakukan pada penelitian ini yaitu *anger management* (x) memberikan pengaruh baik terhadap *Anger Expression* N (y).

B. Implikasi

Berdasarkan penjelasan dari bab sebelumnya hingga pembahasan hasil penelitian ini, apabila penerapan pendekatan *Behavioral Dengan teknik anger management* didapatkan hasil sebagai berikut :

1. N mampu mengontrol emosinya
2. N mampu meneapkan alternative perilaku ketika sedang marah
3. N lebih mudah beradaptasi dengan lingkungannya karena perilakunya yang sudah mampu mengontrol emosi.

Hal yang telah disebutkan di atas menunjukkan bahwa pengekspresian kemarahan berhubungan dengan pemikiran seseorang

ketika menghadapi suatu masalah. *Anger management* dianggap sebagai salah satu teknik yang membantu konseli dengan memberikan pelatihan pengekspresian kemarahan yang dapat diterapkan dalam kehidupannya sehari-hari.

C. Saran

Saran-saran yang kemudian dapat menjadi pertimbangan berdasarkan hasil penelitian adalah:

1. Bagi subjek penelitian

Hasil penelitian teknik *anger management* yang diterapkan untuk manajemen kemarahan memiliki pengaruh yang baik terhadap N. Namun N perlu memiliki komitmen untuk tetap mengekspresikan kemarahan seperti yang telah disepakati meskipun konseling telah berakhir

2. Bagi guru

Hasil penelitian dapat digunakan untuk guru agar melakukan kolaborasi dengan guru BK atau konselor agar dapat memberikan konseling menggunakan monitoring perilaku karena hal ini membawa pengaruh baik dan membangun *rapport* dengan lebih mudah.

3. Bagi peneliti selanjutnya

Hasil penelitian dapat digunakan sebagai referensi atau rujukan penelitian relevan dengan judul penerapan teknik anger management untuk mengelola emosi marah.

